محاضرة (برامج عملية للتائبين)

سامي بن خالد الحمود

الحمد لله العزيز الوهاب ، غافر الذنب، و قابل التوب، شديد العقاب، بفضله يفتح للمستغفرين الأبواب، وبرحمته ييسر للتائبين الأسباب، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

(يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولاً سديداً ، يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيماً) .

أما بعد .. فتح الباب ، فإذا بصبي يخرج من البيت مسرعاً ، وهو يستغيث ويبكي، وإذا بأمه تجري خلفه ، فلما ابتعد أغلقت الباب في وجهه ودخلت البيت . وقف الصبي وفكر ، إلى أين يذهب؟ .. لم يجد له مأوى غير البيت الذي أخرج منه ، ولا من يؤيه غير

والدته .. فرجع مكسور القلب حزيناً ، لكنه وجد الباب مغلقاً .. فتوسد عتبة الباب ، ووضع خده على التراب ونام .. مضت اللحظات ، وتحرك قلب الأم .. فلما فتحت الباب ورأته على هذه الحال انتفض قلبها ، فرمت نفسها عليه ، والتزمته تقبله وتبكي وتقول : يا ولدي ، أين تذهب عني؟ ومن يؤويك سواي؟ ألم أقل لك : لا تخالفني ، ولا تحملني بمعصيتك لي على خلاف ما جبلت عليه من الرحمة بك ، والشفقة عليك ، وإرادتي الخير لك ؟ ثم أخذته ودخلت البيت.

هل تظنون أيها الأحبة أن هذه الأم أرحم بولدها من رحمة الله بنا ، وحبه الخير لنا ، وقبوله لتوباتنا؟ (والله يريد أن يتوب عليكم ويريد الذين يتبعون الشهوات أن تميلوا ميلاً عظيماً) ، (وإن الله بكم

لرؤوف رحيم) ، (ما يفعل الله بعذابكم إن شكرتم وآمنتم وكان الله شاكراً عليماً) .
أيها الأحبة .. عنوان هذا اللقاء: (برامج عملية للتائبين) .
وسبب طرح هذا الموضوع ، ما يشكو منه كثير من الناس والشباب خصوصاً: أنا لا أصلي ، أنا مدمن ، أنا عندي بعض المنكرات: فواحش ، سماع محرم ، نظر محرم ..... الخ قد أحاطت بي الذنوب ، وأثقلتني عن السير إلى الله علام الغيوب ، فكيف أتوب؟ وإذا تبت ماذا أعمل حتى لا أعود؟
حال هؤلاء ، كالغريق ينتظر من يأخذ بيده، وكالتائه يبحث عن طريقه ، ويلتمس بصيصاً من أمل، وشعاعاً من نور.
ونحن نقول لهؤلاء الإخوة ، كلنا كذلك .

وإذا كنت يا أخي تظن أن الحديث عن التوبة إنما هو لأصحاب الكبائر والموبقات ، تاركي الصلوات ، متعاطي الجرائم والفواحش والمخدرات، وأن الشاب المهتدي والمستقيم خارج هذه الدائرة ، إذا كنت تظن ذلك ، فأنت أول المطالبين بالتوبة من هذه الحيلة الشيطانية .

التوبة فريضة كل مسلم ، ولهذا خاطب الله تعالى الصحابة في المدينة ، بعد تضحياتهم ، وهجرتهم في الله ، وجهادهم في سبيل الله ، فقال: (وتوبوا إلى الله جميعاً أيها المؤمنون لعلكم تفلحون) .

وهاهو سيد التائبين وإمام المستغفرين ﷺ ، يقول كما في صحيح مسلم عن الأغر بن يسار ﵁: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ ، تُوبُوا إِلَى اللَّهِ ، فَإِنِّي أَتُوبُ فِي الْيَوْمِ إِلَيْهِ مِائَةَ مَرَّة" .

وعَنْ ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قَالَ: إِنْ كُنَّا لَنَعُدُّ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْمَجْلِسِ الْوَاحِدِ مِائَةَ مَرَّةٍ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الغفور . رواه أبوداود والترمذي وابن ماجه وصححه الألباني .

إخوتي في الله .. كيف نتوب؟ وماذا نعمل بعد أن نتوب؟ هذا ما سنتحدث عنه بإذن الله هذه الليلة ، في هذه المحاضرة ((برامج عملية للتائبين)) .
وحديثنا عن هذه البرامج سيكون على قسمين :
القسم الأول: برامج عملية للتائبين ، (كيف نتوب؟) .
القسم الثاني: برامج عملية لمن تاب ، كيف يثبت على التوبة .

أولاً) برامج عملية للتائبين (كيف نتوب؟) :
هل التوبة تحتاج إلى فقه وتعليم وبرامج ووسائل؟ هل التوبة أن نأتي بالشاب ونقول له: أطلق لحيتك ، وقصر ثوبك والحمد لله .. أم أن الأمر كما قال ابن القيم: ((وأكثر الناس لا يعرفون قدر التوبة ولا حقيقتها، فضلا عن القيام بها علما وعملا وحالا)) .
إذن التوبة تحتاج إلى فقه وتعليم وتحقيق للشروط حتى تكون عبادة مقبولة بتوفر شروطها المعروفة .. وهي أيضاً تحتاج إلى مجاهدة وأسلحة وبرامج تعين بإذن الله على الانتصار على الشيطان والنفس الأمارة بالسوء، وبالتالي التوبة والرجوع إلى الله .
سأبدأ الكلام الآن ببرنامج عام للتوبة العامة من أي ذنب .. ثم أذكر بعد هذا البرنامج عدة برامج خاصة نحتاجها في التوبة من بعض المنكرات المشهورة ،

كترك الصلاة، والمسكرات والمخدرات والدخان، والزنا والفواحش، والربا ، وغيرها .

ولنبدأ الآن ببرنامج التوبة العام الذي نحتاجه للتوبة من أي ذنب .

1)تعبد الله تعالى بأسمائه وصفاته : (أساس التوبة) وهذا الامر هو روح التوحيد والإيمان ، أن تعرف الله بأسمائه وصفاته لا معرفة نظرية فقط ، بل معرفة قلب خاشع محب معظم لربه جل وعلا ، وهذه المعرفة لها عدة مشاهد يشهدها القلب ، اكتفي بذكر ثلاثة مشاهد منها:

أ- مشهد الإطلاع والإجلال: إجلال الله تبارك وتعالى أن تعصيه وهو يراك ويسمعك .

عندما تغلق على نفسك الباب .. تذكر بأن الباب الذي بينك وبين الله لا يغلق أبداً .

(ألم يعلم بأن الله يرى) .. (يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور) .

استشعر عظمة الله ورقابته .. واستحي من الملائكة الذين سخرهم الله لحفظك؛ فهم يرونك ويسمعونك في كل حال. واستحي من الملكين الذين لا يفارقانك، يسجلان حسناتكس وسيئاتك .

ب- مشهد المحبة: هل تحب الله؟ اترك معصيته محبة له ، فإن المحب لمن يحب مطيع .

ج- مشهد الغضب: استحضار غضبه وانتقامه فإن الرب تعالى إذا تمادى العبد في معصيته غضب واذا غضب لم يقم أمام غضبه شيء 0

وتأمل ما أعده الله من أنواعا العذاب في القبر والقيامة والنار (بول ونمام ، قاطع رحم ، خمر ، زنا ، ربا) .

2)جاهد نفسك ، واصبر عن المعصية .

فإن قلت كما يقول بعض الشباب: صعب ما أقدر أن تعودت على ذا الشي .
فأقول لك: لا بد أن تصبر، وتذكر أن الصبر في الدنيا أهون من العذاب في الآخرة.
(قصة الكلب) .
3)استشعار ما يفوته بالمعصية من خير الدنيا والآخرة وما يحدث له بها من كل اسم مذموم:
ويكفي في هذا المشهد مشهد فوات الإيمان الذى أدنى مثقال ذرة منه خير من الدنيا وما فيها ، وقد صح عن النبي أنه قال: (لا يزنى الزانى حين يزنى وهو مؤمن) .
قال بعض الصحابة: ينزع منه الإيمان حتى يبقى على رأسه مثل الظلة فإن تاب رجع اليه .

4)استشعار العوض : وهو ما وعد الله سبحانه من تعويض من ترك المحارم لأجله ونهى نفسه عن هواها (وأما من خاف مقام ربه) .
5)تدبر القرآن والعمل به : فهو روح القلوب وشفاؤها من جميع الشهوات والشبهات .
6)سد الذرائع والطرق الموصلة للمنكر (رفقة ، وحدة ، مجلات ، أفلام ، انترنت).
كلنا ضعفاء أمام الشهوات إلا من عصم الله تعالى، ولكن مشكلة الكثير منا: أنه يضع الفريسة بجوار الوحش، والنار بجوار البنزين؛ بل يصب بنفسه الزيت على النار ثم يصرخ مستغيثا أدركوني. أغيثوني!!
7)البيئة الصالحة المعينة (قوي بنفسه) ، (الذئب من الغنم القاصية) .

حديث قاتل المائة .. فنقول: فر من رفيق السوء ، غيّر رقم هاتفك، وغيّر منزلك إن استطعت، وغيّر الطريق الذي كنت تمر منه .

8)استحضار نعم الله عليك (صحة ، أمن ، مال ، طعام شراب ، أهل) .

(هل من خالق) ، (أخذ الله سمعكم) ، (أصبح ماؤكم) .

في القيامة (ألم أوتِك مالاً ... ، ألم أصحَّ لك جسمك ، ألم أذرْك ترأس وتربع .

من منا زار المستشفيات ، فكر في أهل البلاء .

- في قناة المجد ، التقيت بالأخ عبد الله با نعمة ، ولعل الكثير منكم شاهد قصة الأخ عبد الله .. شاب مشلول لا يتحرك منه إلا رقبته فقط ، لم يممنعه الشلل والإعاقة الشديدة من الاستقامة على امر الله ، والدعوة إلى الله ، عندما سألته عما يتمناه ،

هل يتمنى أن تعود له صحته ليجمع المال ، أوليتلذذ بالمحرمات ، أو ليتعاطى المسكرات والمخدرات ، أو ليتمتع بالسهرات والزنا والفواحش المحرمة؟
لا ، ذكر لي ثلاث أماني : سجدة ، مصحف ، ضم أم .
كم منا يا إخوان ممن يتمتع بالصحة ، ويرفل في ثياب العافية ، وهو مقيم على معصية الله تعالى .
- ثم كان لي لقاء آخر سيعرض قريباً بإذن الله مع أخينا أحمد الشهري .. شاب عجيب ... .
عبد الله .. كيف تعصي الله وإحسانه إليك على مدى الأنفاس ، أعطاك السمع والبصر والفؤاد ، وأرسل إليك رسوله ، وأنزل إليك كتابه ، وأعانك بمدد من جنده الكرام ، يثبتوك ويحرسونك ويحاربون عدوك ، ويطردونه عنك ، وأنت تأبى إلا أن تقف مع عدوك ضد ربك وملائكته .

أمرك الله بشكره ليكرمك ، فكفرت نعمته .. وأمرك بذكره ليذكرك فنسيت ذكره .
أمرك بسؤاله ليعطيك ، فما سألته .. دعاك إلى بابه فما وقفت عليه ولا طرقته .. ثم فتح لك الباب فما ولجته .
ومع هذا فلم يؤيسك من رحمته ، بل قال : متى جئتني قبلتك ، إن أتيتني ليلاً ، قبلتك ، وإن أتيتني نهاراً قبلتك وإن تقربت مني شبراً تقربت منك ذراعاً ، وإن تقربت مني ذراعاً تقربت منك باعاً ، وإن مشيت إلي هرولت إليك . ولو لقيتني بقراب الأرض خطاياً ، ثم لقيتني لا تشرك بي شيئاً ، أتيتك بقرابها مغفرة ، وبلغت ذنوبك عنان السماء , ثم استغفرتني غفرت لك , ومن أعظم مني جوداً وكرماً ؟

عبادي يبارزونني بالعظائم ، وأنا أكلؤكم على فرشهم .
إني والجن والانس في نبأ عظيم : أخلق ويعبد غير ، وأرزق ويشكر سواي ، خيري إلى العباد نازل ، وشرهم إلي صاعد ، أتحبب إليهم بنعمي ، وأنا الغني عنهم ، ويتبغضون إلي بالمعاصي ، وهم أفقر شيء إلي .
أهل ذكري أهل مجالستي ، وأهل شكري أهل زيادتي ، وأهل طاعتي أهل كرامتي ، وأهل معصيتي لا أُقنطهم من رحمتي ، إن تابوا إلي فأنا حبيبهم ، فإني أُحب التوابين ، وأحب المتطهرين ، وإن لم يتوبوا إلي ، فأنا طبيبهم ، أبتليهم بالمصائب ، لأطهرهم من المعايب .
9)اتباع السيئة بالحسنة .. (إن الحسنات يذهبن السيئات) ، (إلا من تاب وآمن وعمل صالحاً) .

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: اتَّقِ اللَّهِ حَيْثُمَا كُنْتَ وَأَتْبِعْ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ تَمْحُهَا وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ . رواه الترمذيوقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.

إن فعل المحرمات لا يسوغ ترك الطاعات : فإذا ابتلي العبد ببعض المحرمات ، فإن ذلك لا يسوغ له ترك الصلاة مثلاً ، لان الشيطان يأتي لبعض الناس ، ويقول له: كيف تصلي أمام الناس ، وأنت مبتلى بكذا وكذا ، أنت منافق؟ فيترك هذا المسكين الصلاةأو يتهاون في أدائها أو في غيرها من الأوامر .

وقد قرر أهل العلم قاعدة ، (إن ترك الأوامر أعظم من ارتكاب المناهي) .

قال سهل بن عبدالله - رحمه الله -: " ترك الأمر عند الله أعظم من ارتكاب النهي؛ لأن آدم نهي عن

أكل الشجرة فأكل منها، فتاب عليه، وإبليس أمر أن يسجد لآدم فلم يسجد، فلم يتب عليه " .
فلهذا نقول: متى ما ابتلاك الشيطان بشيء من السيئات ، فادمغه بسيل من الحسنات من الصلاة والدعاء والذكر والصدقة وغيرها من الأعمال ، كما قال الله: (إن الحسنات يذهبن السيئات) .
وتأملوا أحبتي في الله في قصة هذه المرأة ، والتي جاءت في الصحيحين عن أبي هريرة أن النبي قال:" بينما كلب يُطيف برَكيَّة (أي بئر) كاد يقتله العطش؛ إذ رأته بغيٌّ من بغايا بني إسرائيل، فنزعت موقها (أي خفها) واستقت له به، فسقته إياه، فَغُفر لها به " .
انظروا يا إخواني ، ما الذي قام بقلب هذه المرأة الزانية ، من الرحمة ، مع عدم الآلة التي تسقي بها الماء، وعدم وجود المعين على السقي، وعدم وجود

من ترائيه بعملها ، فغَرَّرَت المرأة الضعيفة بنفسها في نزول البئر، وملأت الماء في خفها، ولم تعبأ بتعرضه للتلف، ثم حملت الخف بفمها وهو ملآن ، ثم تواضعت لهذا المخلوق الذي جرت عادة الناس بضربه، فأمسكت له الخف بيدها حتى شرب من غير أن ترجو منه جزاء ولا شكوراً .
قال ابن القيم: فأحرقت أنوار هذا القدر من التوحيد ما تقدم منها من البغاء، فَغُفر لها .

وقد روى الترمذي والنسائي بسند حسن قصة أبي اليَسَر كعبِ بن عمرو الأنصاري رضي الله عنه وأصل القصة في الصحيحين .
كان هذا الصحابي يبيع التمر في المدينة ، فجاءته امرأة حسناء جميلة تشتري منه التمر ، وكان زوجها قد خرج غازياً في سبيل الله ، فوسوس له

الشيطان وزين له الوقوع بالمرأة ، فقال لها: إِنَّ فِي الْبَيْتِ تَمْرًا أَطْيَبَ مِنْهُ . فدخلت معه في البيت ، فأخذ يقبلها ، ويباشرها دون أن يصل إلى الجماع .نعم لقد وقع هذا الصحابي في هذه المعصية في موطن من مواطن الضعف ، فما الذي حدث؟ضاقت به الدنيا ، وعظم به الأمر ، فذهب أولاً إلى أبي بَكْرٍ ، وأخبره بما وقع له ، فقال أبو بكر: اسْتُرْ عَلَى نَفْسِكَ وَتُبْ وَلَا تُخْبِرْ أَحَدًا ، لكن أبا اليسر لم يصبر ، فذهب إلى عمر ، فقال له عمر: اسْتُرْ عَلَى نَفْسِكَ وَتُبْ وَلَا تُخْبِرْ أَحَدًا ، لكنه لم يصبر حتى أتى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَر ذَلِكَ لَهُ ، فَقَالَ: أَخَلَفْتَ غَازِيًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فِي أَهْلِهِ بِمِثْلِ هَذَا؟ .في هذه اللحظة ، تقطع قلب أبي اليسر ، حَتَّى إنه تَمَنَّى أَنَّهُ لَمْ يَكُنْ أَسْلَمَ إِلَّا تِلْكَ السَّاعَةَ ، بل إنه ظَنَّ أَنَّهُ مِنْ أَهْلِ النَّارِ .ثم أَطْرَقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَوِيلًا ، وأنزل رأسه إلى صدره ، حَتَّى أَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ (وَأَقِمْ الصَّلَاةَ طَرَفَيْ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِنْ اللَّيْلِ ، إن الحسنات يذهبن السيئات ، ذلك ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ) .. قَرَأَهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على أبي اليسر ، ففرح بها فرحاً شديداً .. ثم قَالَ بعض الصحابة: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلِهَذَا خَاصَّةً أَمْ لِلنَّاسِ عَامَّةً قَالَ بَلْ لِلنَّاسِ عَامَّةً .
وهذا التكفير الْمُطْلَق للسيئات ، حَمَلَه الْجُمْهُور عَلَى الْمُقَيَّد بالصغائر ، كما فِي الْحَدِيث الصَّحِيح: "الصَّلَاة إِلَى الصَّلَاة كَفَّارَة لِمَا بَيْنَهُمَا مَا اُجْتُنِبَتْ الْكَبَائِر " ، فالكبائر لا بد فيها من التوبة .

وإذا تأملنا بعض الأحاديث، يمكن أن نستفيد فائدة مهمة ، وهي أنه متى ما وقع الإنسان في سيئة

شُرِع له أن يدفعها بحسنة من جنس السيئة التي عملَها .
ويدل على هذا ، حديث أبي هُرَيْرَةَ المتفق عليه عن رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: "مَنْ حَلَفَ مِنْكُمْ فَقَالَ فِي حَلِفِهِ بِاللَّاتِ وَالْعُزَّى فَلْيَقُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَمَنْ قَالَ لِصَاحِبِهِ تَعَالَ أُقَامِرْكَ فَلْيَتَصَدَّقْ" .
وفي قصة تخلف كعب بن مالك لما أقعدته الدنيا والأموال عن الخروج مع رسول الله في تبوك ، قال فِي آخِرِ حَدِيثِهِ" إِنَّ مِنْ تَوْبَتِي أَنْ أَنْخَلِعَ مِنْ مَالِي صَدَقَةً إِلَى اللَّهِ وَإِلَى رَسُولِهِ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَمْسِكْ بَعْضَ مَالِكَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ" . متفق عليه
10) تذكر الموت والدار الآخرة ، الموت فجأة ، سوء الخاتمة، (لولا أخرتني) ، (رب ارجعون) .

سوء الخاتمة: تذكر أنك قد تموت وأنت على حالتك هذه، وأنك تبعث عند الله على رؤوس الخلائق، وأنت على تلك المعصية .
وسارع أخي الحبيب الى التوبة، واحذر قبل أن يحضر أجلك وينقطع أملك .
تب قبل أن تتراكم الظلمة على قلبك حتى يصير ريناً وطبعاً فلا يقبل المحو .
تب قبل أن يعاجلك المرض أو الموت فلا تجد مهلة للتوبة .
اخل بنفسك ، وتفكر في حالك ، وقل: يا نفس توبي قبل أن تموتي ؛ أما تعلمين أن الموت موعدك؟! والقبر بيتك؟ والتراب فراشك؟ والدود أنيسك؟.. أما تخافين أن يأتيك ملك الموت وأنت على المعصية قائمة؟ هل ينفعك ساعتها الندم؟ وهل يُقبل منك البكاء والحزن؟

11) زيارة القبور . كما هي سنته (تذكركم الآخرة) ، إذا تسلط عليك الشيطان ، وهيج نفسك الأمارة بالسوء ، فافزع إلى المقابر ، وقف بتلك المنازل ، وتذكر أنك يوما ستسكن في هذه القبور. وستكون وحدك؛ لا أحد معك سوى عملك؛ فإما أن يكون عملا صالحا يؤنسك وينير قبرك، ويجعله روضة من رياض الجنة؛ وإما أن يكون عملا سيئا تشتد معه ظلمة قبرك. ويضيق به قبرك عليك. ويكون حفرة من حفر النار.

12) تذكر القيامة وأهوال الآخرة . في القرآن ، الأحاديث ، كتب الرقائق، المحاضرات.

13) الدعاء والانكسار بين يدي الله .. ولو كنت مذنباً ، بل ولو كنت على المعصية .

14) إذا تبت ثم رجعت فلا تيأس ، لا تترك التوبة أبداً ، لا تقل إني أتوب ثم أعود فلا أمل في التوبة ،

بل تب وجاهد نفسك حتى يكون الشيطان هو المدحور .
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيمَا يَحْكِي عَنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ أَذْنَبَ عَبْدٌ ذَنْبًا فَقَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ [ثُمَّ عَادَ ثلاث مرات وهو يذنب ويستغفر حتى قال الله:] اعْمَلْ مَا شِئْتَ فَقَدْ غَفَرْتُ لَكَ ، وفي لفظ: قَدْ غَفَرْتُ لِعَبْدِي فَلْيَعْمَلْ مَا شَاءَ . متفق عليه .
وهنا أنبه إلى أمر هام جداً ، وهو أن بعض الناس يظن أن هذا الحديث يهون من شأن الذنوب ، أو يعطي شيكاً مفتوحاً للمعصية .

وهذا فهم خاطيء ، فشؤم المعصية وخطرها أمر لا ينكر ، إنما المقصود من الحديث أن يبادر من ابتلي ووقع في الذنب إلى التوبة ، ولا ييأس .

حتى تفهم هذا الحديث تذكر أمرين:

1- أنك لا تأمن أن يسبقك الأجل ، وينزل بك الموت قبل أن تتوب .

2- أنك لا تأمن أيضاً أن تدمن الذنب ، فيطبع الله على قلبك ، فلا ينبعث للتوبة .

==

انتقل بكم الآن إلى البرامج الخاصة للتوبة من بعض الذنوب والمنكرات .

هذه البرامج يستفيد منها من وقع في الذنب، ونستفيد منها نحن في دعوة المذنبين .

1) التوبة من التخلف عن صلاة الفجر:

من الظـواهر الخطـيرة الـتي شـاعت في مجتمعـات المســـلمين ، ظـــاهرة التكاسل عن أداء الصـــلاة ، والتكاسل عن صلاة الفجر في المســجد ، أوتأخيرها بعد خــروج وقتها .. وإنك لــترى المســجد في الحي المــزدحم يمتلئ في الصــلوات كلها حــتى إذا جئته صلاة الفجر ألفيته شبه خاو ليس فيه إلا القليل من المصلين .

كيف نتوب من هذا الذنب العظيم؟ ما هي الوســائل المعينة على المحافظة على صلاة الفجر؟

1. لعل أول خطوة في طريق العلاج استشعار أهمية هذه الصلاة وإدراك قيمتها، وخطورة التخلف عنها . فمن فضـــائل صـــلاة الفجر الثابتة في الأحـــاديث الصـحيحة : أنها تعـدل قيـام الليل ، وأن من صـلاها

في جماعة فهو في ذمة الله وحفظـــــــه، وأن من صـلاها والعصر دخل الجنـة، وأنها حجـاب عن النـار، ولن يلج النار أحد صـلى قبل طلـوع الشـمس وقبل غروبها .
أما خطــورة التخلف عنها ، فقد ذهب عــدد من أهل العلم أن من تـرك صـلاة واحـدة عمـداً حـتى يخـرج وقتها فقد كفر .. كما جاء في فتوى سماحة شـيخنا العلامة ابن بـــــاز في من يتعمد ضـــــبط المنبه على وقت العمل السـابعة أو الثامنة ولا يصـلي الفجر إلا في هذا الوقت .
2. التبكير بـالنوم والابتعـاد عن السـهر ، ولهـذا ثبت عنه أنه كـان يكـره النـوم قبل العشـاء والحـديث بعدها .. ويتأكد وجوب هـذا الأمر في حق من يعـرف من نفسه أنه لن يستيقظ للصلاة إذا تأخر في النوم .

3. أن يســـتعين بالقيلولة في النهــار ، فإنها تعينه ، وتجعل نومه في الليل معتدلاً ومتوازناً .
4. عدم الإسـراف في الأكل والشـرب ، فـإن امتلاء البطن بالطعام مـدعاة إلى الكسل والاسـتغراق في النوم .
5. الحرص على أذكار النـوم ، ودعـاء الله في الـوتر أن يوفقك للقيام لصلاة الفجر .
6. عدم الانفراد في النـوم ، فلقد نهى النـبي صـلى الله عليه وسلم أن يبيت الرجل وحده .
7. الاســتعانة بالأقــارب والإخــوان وأهل الــبيت .. الــزوج يوصي زوجته ، والأولاد يســتعينون بــأبيهم، والصديق يستعين بصديقه .. وهذا الأمر من التعاون على الــبر والتقـوى ، والمـرء ضـعيف بنفسه قـوي بإخوانه .
هنا تجربة لطيفة لأحد الشباب، كان نومه من العيـار

الثقيل، وكـان لوحـده في الـبيت، فقـام بربط رجله بحبــل، ودلّى الحبل مع النافــذة، وأوصى أحد رفاقه إذا ذهب لصــلاة الفجــر، أن يجر الحبل حــتى يوقظه من النوم .

8. الاسـتعانة بالمنبهـات والآلات والأجهـزة الحديثة ، وهي ميسورة بحمد الله .

وضع الســـاعة بعيــــداً عن رأسه، لأن بعض النـــاس يضـعها قريبـاً من رأسه فـإذا دقت أسـكتها وواصل النوم .

9. ألا يضـــــبط المنبه على وقت متقــــدم عن وقت الصلاة كثيراً ، إذا علم من نفسه أنه إذا قام في هذا الــوقت قـــال لنفسه : لا يـــزال معي وقت طويل ، فلأرقد قليلاً ، وكل أعلم بسياسة نفسه .

10. الهمة عند الاســـــتيقاظ ، بحيث يهب من أول مـــرة ، ولا يجعل القيــــام على مراحل ، لأن هــــذا

الاستيقاظ المرحلي فاشل في الغالب .

11. **إضاءة المصابيح والأنوار عند الاستيقاظ ، فـإن لها تأثيراً في طرد النعاس .**
12. **ذكر الله تعـالى عند الاسـتيقاظ مباشـرة ، وبه تنحل عقدة من عُقد الشيطان .**
13. **نضح المــــاء في وجه النـــائم ، كما جـــاء في الحديث من مدح الرجل الذي يقوم من الليل ليصلي ، ويوقظ زوجته ، فـإن أبت نضح في وجهها المـاء ، وكذلك المرأة .**

فنضح المـاء وسـيلة شـرعية ومنشـطة، لكن يكـون برفق وحكمة .

2) التوبة من النظر المحرم : (مباشرة أو الفضائيات والمجلات)

1. مراقبة الله تعالى واستحضـار اطلاعه وعلمه الـذي وسع كل شئ ومعيته لعبده :

كان وهب بن الورد يقول خف الله على قــدر قدرته عليك واســتحي منه على قــدر قربه منك وقــال له رجل :عظــني فقــال له اتق الله أن يكــون أهــون الناظرين إليك.

وســئل الجنيد بم يســتعان على غض البصر قـــال :بعلمك أن نظر الله إليك أسبق إلى ما تنظره .

وكان الإمام أحمد ينشد :

إذا ما خلــوت الــدهر يوما فلا تقل خلــوت ولكن قل على رقيب

ولا تحســـبن الله يغفل ســـاعة ولا أن ما يخفى عليه يغيب

2. أن تستشعر أضرار وأخطار النظر المحرم، ومنها:
1-أنه من أسباب فساد القلب ، فالعين مـرآة القلب ، وكل ما تراه بعينك يصب في قلبك.
2-تعلق القلب بالصور ودوام حسرته وعذابه :
قال الأصمعي : رأيت جارية في الطواف كأنها مهاة فجعلت أنظر إليها وأملأ عيني من محاسنها فقــالت لي :يا هـــــذا ما شـــــأنك قلت :وما عليك من النظر فأنشأت تقول :

وكنت متى أرسلت طرفك رائدا لقلبك يوما أتعبتك المناظر
رأيت الذي لا كله أنت قادر عليه ولا عن بعضه أنت صابر

3-أنه يتــــدرج بالعبد إلى أن يقع في فاحشة الزنا :
(قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ...)
3. أن تستشعر فضل وثمرات غض البصر، ومنها :

أنه أنه امتثال لأمر الله / أنه من أسباب دخول الجنة / وحلاوة الإيمان ولذته / ونور القلب

4. الاستعانة بالله تعالى والتضرع إليه بالدعاء :

ومن ذلك الـدعاء المشـهور : اللهم طهر قلـبي من النفـاق و عملي من الريـاء و لسـاني من الكـذب وعيـــــني من الخيانة فإنك تعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور . وروي حديثاً لكنه ضعيف.

5. سد الذرائع والابتعاد عن مواطن الفتنة :

1- أماكن الاختلاط كالأسواق والمستشفيات ومدن الألعاب والشواطيء .

2- الجلـوس أمـام شاشـات التلفـاز وشـبكات الإنترنت .

3- المجلات والصـحف الماجنة الـتي تتخذ صـور النساء وسيلة لرواجها : فتاة الغلاف ، اللقاءات مع الفنانـات ، ركن التعـارف ، عـروض الأزيـاء ، بل

وحتى الإعلانـات التجارية عن سـلع لا تمت للمـرأة بأي صلة .

6. تجديد التوبة دائماً:

قال شيخ الإسلام : وفى هذه السورة ذكر آية النـور بعد غض البصر وحفظ الفــرج وأمــره بالتوبة مما لابد منه أن يدرك ابن آدم من ذلك .

3) التوبة من الفواحش (الزنا، وعمل قوم لوط) :

ما الفـــرق بينك وبين البهـــائم؟ لا تظن أن الفـــرق بينك وبينها في قوتك أو في عظم جســــــــــمك أو جمالك أو مالك .. لا ، الفرق هو العقل .

من حكمة الله تعـــالى أنه جعل للعبد عقلاً تعقل به أمر الله ، وجعل لك في المقابل شـــهوة تتوقد في نفسك ، ليعلم من يقــدم عقله على شــهوته فينجح ويلتحق بــالرفيق الأعلى، ومن يقــدم شــهوته على عقله فيسقط ويلتحق بالبهائم .

ماذا نقول لمن أسرته شهوته فوضعها في الحــرام، في زنا أو شذوذ أو عمل قوم لوط .

1) الخوف من الله تعالى ومراقبتُه في السرِ والعلنِ :

نقول كلمة يسيرة لكنها عظيمة: اتق الله .

ولهــذا جــاء في الصــحيحين في قصة الثلاثة الــذين أَوَوْا إِلَى غَــارٍ فَـدَخَلُوهُ فَانْحَـدَرَتْ صَـخْرَةٌ مِنْ الْجَبَـلِ

فَسَــدَّتْ عَلَيْهِمْ الْغَــارَ .. فَقَـالُوا : إِنَّهُ لَا يُنْجِيكُمْ مِنْ هَذِهِ الصَّخْرَةِ إِلَّا أَنْ تَدْعُوا اللَّهَ بِصَالِحِ أَعْمَالِكُمْ .. قال أحدهم : اللَّهُمَّ إِنَّهُ كَـانَتْ لِيَ ابْنَـةُ عَمٍّ أَحْبَبْتُهَا كَأَشَـدِّ مَا يُحِبُّ الرِّجَـالُ النِّسَـاءَ وَطَلَبْتُ إِلَيْهَا نَفْسَـهَا فَـأَبَتْ حَتَّى آتِيَهَا بِمِائَةِ دِينَارٍ فَتَعِبْتُ حَتَّى جَمَعْتُ مِائَةَ دِينَـارٍ فَجِئْتُهَا بِهَا فَلَمَّا وَقَعْتُ بَيْنَ رِجْلَيْهَا قَالَتْ يَا عَبْـدَ اللَّهِ اتَّقِ اللَّهَ وَلَا تَفْتَحْ الْخَـاتَمَ إِلَّا بِحَقِّهِ فَقُمْتُ عَنْهَا فَـإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنِّي فَعَلْتُ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ وَجْهِكَ فَافْرُجْ عَنَّا مَا نَحْنُ فِيهِ فَانْفَرَجَتْ الصَّخْرَةُ ...)) الحديث .

تأمل هذا الرجل .. قد أوشكَ على مقارفةِ الفاحشةِ ، ولم يبقَ بينَه وبينَها إلا شيءٌ يسيرٌ ، ولكن الإيمـانَ في قلبـهِ تيقـظَ بكلمـةِ : اتق الله .. فانتبه وانتصـرَ بإيمانه على الشهوةِ .

2) حسم مادة الشهوة وتضييق مجاريها : مثاله (قطع العلف عن الدابة الجمـــوح وعن الكلب الضـــارى

لإضعاف قوتهما) .

- **نوع وكمية الغذاء المثير للشهوة .**
- **العلاج النبــوي (الصــوم) : " ومن لم يســـتطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء " .**

هل جربت الصيام بقصد العفة عن الحرام؟

جرب وستجد أثره على قلبك .

3) قطع الأســباب المهيجة للشــهوة : مثاله (تغــييب اللحم عن الكلب والشـعير عن البهيمة لئلا تتحـرك قوتهما له عند المشاهدة)

- **ومن هذه الأسـباب : 1]الفكر في الشـهوات 2] النظر المحرم 3] الغناء .**

4) التسلي عن الشهوة بجنســها من المباحـات : مثاله (إعطـــاء البهيمة من الغـــذاء ما يميل اليه طبعها بحسب الحاجة لتبقى معه القـوة فتطيع صـاحبهما ولا تغلب باعطائها الزيادة)

الزواج : حديث (يا معشر الشباب ...)

5) الصبر والمجاهدة : كما تقدم .

6) أن تتـذكر ما أعد اللـهُ تعـالى للحـافظين فـروجهم والحافظات من النعيم المقيم .

ومن ذلك النعيمْ التلــذذُ بـــالحورِ العين ، الكـــواعبُ الأترابُ ، اللواتي ملئن حسناً وجمالاً .

7) التفكر في المفاسد الدنيوية من الشـــهوة المحرمة .. فـــإن الله تعـــالى يبتلي أصـــحابَ الشـــهواتِ بـالأمراضِ الفتاكـةِ ، والأوبئـةِ المهلكـةِ ، كالإيـدز ، إضـافة إلى الأمـراضِ النفسـيةِ والعقليـةِ والقلـقِ والاضطرابِ والغمِ والهمِ .

ومن المفاسد الدنيوية أيضـــاً : الخـــزي والعـــار في الدنيا عليه وأهله .. السجن .

8) أن تتذكرَ ما أعدَّ اللهُ تعالى لأهلِ الشهواتِ المحرمةِ من زنىً ولواطٍ أو غيرِها من العذابِ والنكالِ الأليم

في البرزخ ، أو في الآخرة :

1- عـذاب الـبرزخ : التنـور الـذي يعـذب فيه الزنـاة والزواني .

في البخـاري أن رسـولَ الله قـال : ((إِنَّهُ أَتَـانِي اللَّيْلَةَ آتِيَانِ ... حتى قال : فَأَتَيْنَا عَلَى مِثْـلِ التَّنُّورِ ، فَإِذَا فِيهِ لَغَطٌ وَأَصْوَاتٌ ، فَاطَّلَعْنَا فِيهِ فَإِذَا فِيهِ رِجَالٌ وَنِسَاءٌ عُرَاةٌ وَإِذَا هُمْ يَأْتِيهِمْ لَهَبٌ مِنْ أَسْـفَلَ مِنْهُمْ ، فَـإِذَا أَتَـاهُمْ ذَلِـكَ اللَّهَبُ ضَوْضَـوْا فلما سـأل عنهم الملائكةَ ، قالوا : وَأَمَّا الرِّجَالُ وَالنِّسَاءُ الْعُـرَاةُ الَّذِينَ فِي مِثْلِ بِنَاءِ التَّنُّورِ فَإِنَّهُمْ الزُّنَاةُ وَالزَّوَانِي)) .

فهل تودُ أيها الشابُ أن تكونَ منهم ؟ !!

2- عـــذاب النـــار: (فأما من طغى .. الجحيم هي المأوى) .. (ولا يزنون ومن يفعل ذلك..)

9) علاج لطيف ، يقدمه لنا عبدالله بن مســـعود رضي الله عنـه، عنـدما يقـول: إذا أعجب أحـدكم بـامرأة

فليذكر مناتنها 0

إذن هذا العلاج هو : التفكر في مقابح الصورة الـتى تدعوه نفسه اليها .. وخاصة إذا كان الطرف الثـاني يشترك غيره معه فيه .

كما قيل : سأترك وصلكم شرفا وعزا لخسة سائر الشركاء فيه

إذ كثر الذباب على طعام رفعت يدى ونفسى تشتهيه

وتجتنب الأسود ورود ماء إذا كان الكلاب يلغن فيه

10) اسأل نفسك هذه الأسئلة:

هل الجنس هو الغاية في نظرك الشخصي؟

هل للشهوة حد؟ مـتى ستقضي على الشـهوة في نظرك؟

11) الدعاء والانكسار بين يدي الله .

(أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْـطَرَّ إِذَا دَعَـاهُ وَيَكْشِـفُ السُّـوءَ) .. وليكن مثلك يوسـفُ عليه السـلام عنـدما قـال: (رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (.

12) أن تتذكرَ أيها الشـابُ أنـكَ مُسـتهدفٌ بالمخططـاتِ اليهوديةِ والصليبيةِ لإفسادِك والقضـاءِ على دينِك ، بنشـرِ الخلاعـةِ والإباحيـةِ ، وإشـاعةِ الفـواحشِ والمنكراتِ، يقولُ أحدُ أقطابِ المستعمرين: كـأسٌ وغانيـةٌ تفعلانِ في تحطيمِ الأمـةِ المحمديـةِ أكـثرَ مما يفعلهُ ألفُ مِدْفعٍ.

4) التوبة من الربا:

الكبـيرة العظيمة ، الـتي اختص الله صـاحبها بحـرب الله ورسوله، لكنه سبحانه استثنى التائبين، كما قـــال تعـــالى: {فمن جـــاءه موعظة من ربه فانتهى فله ما سلف وأمره إلى الله} .. وقال (وإن تبتم فلكم رؤوس أمـــــــوالكم لا تظلمـــــــون ولا تظلمون) .

إذن ليس هناك كفارة خاصة لمن وقع في الربا، عدا التوبة والاســـتغفار والانتهـــاء عن التعامل بالربـــا، فالانتهـاء والتوبة تجب ما سـبق إن شـاء الله .. لكن كيف ينتهي؟

أهل الربا إما مقـــرض (الـــذي يأخذالفوائـــد) ، أو مقترض (الذي يدفع الفوائد)

1]بالنسبة للمقرض: يجب عليه الإسراع في الانتهاء عن الربا .

- أما ما ســبق أخــذه من الفوائد الربويَّة فهو معفو عنه وليس عليه أن يغرمه ، كما قــال تعــالى:(فمن جـاءه موعظة من ربه فـانتهى فله ما سـلف وأمـره إلى الله } .

- وأما ما يحصل من الفوائد بعد التوبة فلا يحل لــه، وعليه أن يتصدَّق به في وجه البر .

2]بالنســبة للمقــترض، فعليه أن يعيد رأس المــال الذي اقترضه دون زيادة وينصح من أقرضه.

فإن لم يتمكن من ذلك ، فإنه يردّ المبلغ مع الزيــادة مع التوبة إلى الله عزّ وجل .

وأما ما اشــتراه المقــترض أو أنشــأه من الأمــور أو التجــــارات المباحة ، فإنه يجــــوز له أن يعمل فيه ويكسب ، وعليه أن يُكثر من الصدقات لتطهــير ماله ونفسه من الحرام .

<u>ذكر الفقهـــاء عـــدة خيـــارات للتخلص مما تبقى من القرض الربوي:</u>

<u>أولا:</u> إذا أمكن ســــــداد ما تبقى من القـــــرض دفعة واحـــدة مبكـــرة مقابل إســـقاط ما بقي من الفوائد فهو واجب، ولو أن تقترض قرضاً آخر بـدون فوائـد، أوتبيع ما لا تحتاج إليه من ممتلكاتك.

<u>ثانيـا:</u> يمكنك شـراء أسـهم بالأجـل، ثم تسـليم هـذه الأسهم للبنك سـداداً لما تبقى من القـرض، ويبقى في ذمتك ثمن الأسهم، وهو دين مشـروع لأنه نــاتج عن بيع .

<u>ثالثـــا:</u> إذا تعـــذرت كل الخيـــارات ، فـــأنت في حكم المضطر، ولا تكلف إلا وسعك .

5) التوبة من إدمان المواقع السيئة على الانترنت:

إنها صـورة محزنة لشـاب يمضي ليله ونهـاره أمـام هـذه المواقع السـيئة الـتي تبث السـموم وتفسد الاخلاق، وتحول الشاب إلى مخلوق شهواني بهيمي في مسلاخ بشري .

1- استصـحاب مراقبة الله عز وجل واستشـعار اطلاعه على العبد في حركاته وسـكناته, ودعائه بصدق وإخلاص أن يجنبه أسباب الفتنة والشر !

2- عدم استخدام الانترنت أساسـاً إلا لهـدف وحاجة معينة, كبحث علمي, أو قـراءة لمقالـة, أو متابعة لأخبار , أو مشاركة في منتدى خيّر أو نحوها .

3- عدم فتح الرسـائل المجهولة المصـدر لأنّ أغلبها إما إباحية ، أو حاملة لفيروسات مـدّمرة للجهـاز, أو دعاية مُضيّعة للوقت والمال والجهد .

4- اجتناب استخدام (النت) قدر الإمكان في أوقـات

الخلـوة ؛ لأنّ الشـيطان سـيجدها فرصة للوسوسة وتهييج الشهوة.
5- وضع الجهاز في مكان عام في الـبيت, كالصـالة, أو غرفة الطعـام .. وعـدم إغلاق الأبـواب .. أو وضع الجهـاز بجهة معاكسة لبـاب الحجـرة بحيث يكـون المتصـفح قد جعل البـاب خلف ظهـره, ممّا يجعله بعيد التفكـير عن تصـفح مواقع إباحية حيـاء من الداخل .
6- اجتنـاب التصـفح حـال الشـعور بالشـهوة ، فـإنّ بعض الشباب تثور شهوته فيدخل لموقع عـادي، فلا يلبث أن يتنقل إلى موقع إبـاحي موهمـاً نفسه أنه انساق إليه – قدراً – لا قصداً .
7- الحذر عند استخدام محركات البحث مثل (قوقل) وغيره في البحث الذي يشتمل على صـور أو مواقع جنسية .

8- إذا تبت تخلص فوراً من أي بروكسيات أو بـرامج تخطي الحجب ، وامسحها نهائياً .
9- تجربة ذكرها أحد الفضـــلاء: أن يضع الشـــاب افتتاحية الشاشة وبصـورة مكـبرة تملأ الشاشة : آية قرأنية أو حـــديث من أحـــاديث الوعيـــد, أو صـــورة مقـبرة, أو جملة مـؤثرة مثـل: (لا تجعل الله أهـون النـاظرين إليـك).. وتغيـير الافتتاحية كل فـترة لئلا يتبلد الإحساس.

6) التوبة من الدخان:

هل من مـدخن يريد أن يعيش حيـاة طيبـة، ويتنفس الهـــواء النقي، ويحافظ على صـــحته وقلبه ورئتيه الرقيقتين من أن يدخلها هذا السم الأسود .

عجيب حـــال إخواننا المـــدخنين!! كيف يأخذ العاقل علبة مكتـوب عليها تحـذير رسـمي: التـدخين سـبب رئيسي للوفـاة .. (يعـني لا تمـوت، وهو يقـول إلا بموت) .

مـاذا نقـول لهـذا الأخ المـدخن الـذي يحـرق صـحته وماله، ويؤذي أهله وعياله، وقبل ذلك يغضب ربه .

1. اقنع نفسك : سجل مبررات إقلاعك عن التــدخين على ورقة ورتبها بحسب الأولويات... قد يكون من بينها بالتأكيد المخـــاطر الصـــحية والأمـــراض ، والرائحة الكريهة، الأثر الســـــــلبي على الزوجة والاولاد، توفـير المـال، وقبل هـذه المـبررات كلها

إرضاء الله والإخلاص في تـرك المعصـية لوجه الله ..

اكتب هـذه المـبررات في ورقة ، واحتفظ بها معك دائماً .

2. توكل على الله واستعن بالله، وأكثر من الدعاء والالتجاء إلى الله .
3. حدد ساعة الصفر (متى ستقلع) واحرص على الالتزام بهذا التوقيت كبداية جديدة.
4. أثبتت التجارب أن الإقلاع الفوري أكثر نجاحاً من التدريجي .
5. جدد محيطك وحياتك، وغيّر الأماكن والأوقات التي كنت تمارس خلالها التدخين .
6. أبلغ عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل عن هذه الخطوة واطلب منهم الدعم والتشجيع .
7. تخلص من الأدوات : من الولاعات وطفايات

السجائر وأعواد الثقـاب وبالتأكيد لاتـترك أثر لعلبة ســجائر في محيطك، واســتمتع برائحة المــنزل النظيف وملابسك النظيفة.

8. قلل من المشـــروبات الـــتي اعتـــدت تناولها مع التـدخين كالشـاي، وفي المقابل أكـثر من الفواكه والخضروات .

9. ممارسة الرياضة: وهي طريقة ممتــازة لتنشــيط الــدورة الدموية وطــرد الــنيكوتين من الجســم، وتقليل حدة التوتر .

10. اشــغل يــدك : إذا شــعرت بالرغبة في تنــاول الســيجارة اشـغل يـدك، احمل قلم، اكتب رسـالة، مارس هوايتك المفضلة ولاتستجب لرغبتك .

11. اسـتعمل الوسـائل المسـاعدة للإقلاع ، مثـل: السواك، السبحة، العلك المخصص للمدخنين .

12. زيــارة عيــادات مكافحة التــدخين، والاســتعانة

بـــــالطرق الحديثة ، ومن آخرها جهـــــاز الملامس الكهربائي ، وهو جهاز فعال ومفيد للغاية .

13. استشـعار التحـدي : (أنك تسـهم بشـكل غـير مباشر في قتل إخوانك في فلسطين)

اكبر مصنع للدخان فى العالم شركة فيليب مـوريس ، وهذه الشركة تتبرع بـ 12% من ارباحها لاسرائيل .. عدد المسلمين المـدخنين فى العـالم 400مليـون .. وبالتـــــالى : المبلغ الـــــذي يدفعه المســــــلمون المــدخنون لاســرائيل يوميــاً قرابة عشــرة ملايين دولار.

14. إذا فشـلت في الإقلاع فلا تيـأس، البعض ينجح بعد المحاولة الرابعة أو ربما أقل أو أكثر.. ومع كل محاولة ستزداد فرص النجاح .

7) التوبة من المسكرات والمخدرات:

هذه السموم التي أفسدت عقول الكثير من شبابنا .. الإحصائيات تبين ازدياد عدد المدمنين .. القضية خطيرة جداً .. 15% من المدمنين يموتون خلال ثلاث سنوات من الإدمان .

20% منهم ينتهي بهم المطاف إلى السجن .. فمن لهؤلاء؟

هل يكفي أن نفتح مستشفى الأمل لعلاج المدمنين وتنتهي القضية؟

الجواب ، لا ، المستشفى لا يكفي لأمرين .

أولاً) أن المستشفى إمكانياته محدودة، بل حتى أكون صريحاً أقول: على الرغم من الجهود المشكورة التي يبذلها العاملون في المستشفى، فهو في الواقع ليس بحجم الظاهرة والعدد الهائل للمدمنين في مدينة مليونية كمدينة الرياض .. وكلنا أمل في المسؤولين في وزارة الصحة أن يسارعوا إلى توسيع وتحسين وضع المستشفى .

ثانيـاً) أن بنـاء المستشـفيات ، لا يمثل سـوى 25% من حل المشـــكلة كما يشـــير إليه كبـــار البـــاحثين وأطباء علاج الإدمان في العـالم، ويبقى ثلاثة أربـاع الحل بيد المـريض، والأسـرة، والمدرسة والمسـجد والجهات الأمنية والمجتمع كله.

لن أكرر ما قلته من خطوات علاجية في الإقلاع عن الدخان ، لكني أضيف :

1. يمكن المدمن الاستعانة بمستشفى الأمل، سـواء

بالتنويم في المستشـفى ، أو عن طريق العيـادات الخارجية ومراجعة الطبيب .

2. لا بد من معرفة السـبب والـدافع لتعـاطي المخـدرات ، وعلاج هـذا السـبب: مشـاكل نفسـية، مشاكل عائلية، رفقة سيئة، سـفر للخـارج، فـراغ، ... الخ .

3. ضع في حسـابك أنك بعد الإقلاع عن المسـكر أو المخدر، سـتتعرض لأعـراض انسـحابية بسـبب فقد الجسم للمـادة، وهـذه الأعـراض قد تكـون شـديدة حسب المادة، فعليك بالصبر (وخلك قدها) واستعن بالله، وكلها أيـام بـإذن الله ، ويتعـود جسـمك على الحالة الجديدة .

4. يحتـاج المـدمن إلى جرعة إيمانية قوية ، وإنعـاش للقلب، وملازمة أهل الخير ومجالسهم .

5. أكـرر .. احـذر الانتكاسـة، بـالرجوع إلى زملائك

السابقين ، كما يحـدث لبعض المتعـافين، يخـرج ن المستشـفى ، فيمر في الشـارع الـذي يسـكن فيه زملاؤه، فيذهب لهم مباشرة لا شعورياً ، كالسحر.

6. كن حازماً في مواصلة العلاج والإقلاع .. الفطـــام البدني عن المخدرات يحتاج إلى أيام، لكن الفطـام النفسي يحتاج إلى شهور .
7. ليس بالضرورة أن يكـون العلاج برضى المـريض ، بل يمكن أن يكـون قسـرياً، وهـذا الأمر فيه نظـام علاجي مطبق الآن، يمكن أن تسـتفيد منه الأسر بالتنسيق مع إدارات مكافحة المخدرات.

تجربة شاب: يقدمها نصيحة لكل مدمن

أدمنت الحشيش قرابة التسع سنوات ، وكنت أدخن بشراهة ..كنا نعتقد بأننا فاهمين الحياة (وعارفين الكفت) ، ونعتقد بأننا أسعد الناس .. لكن في الحقيقة كنا غافلين و(طفشانين) الى آخر درجه . ثم يقول: أكيد أنه مرت بك قصص ومشاكل في هذا الطريق ... فكم من أناس تعرفهم ماتوا أثناء التعاطي، وكم من أناس تعرفهم من اللذين قبض عليهم وهم الآن في السجون ....و أنا و أنت ستر الله علينا، وأعطانا الفرصة لنتعظ بغيرنا، فلا تضيع الفرصة ، وعجل بالتوبة.

حينما قررت ترك الحشيش قررت أولاً تغيير الشلة الفاسدة، والبحث عن أناس متدينين، لم أكن أعرف أي شخص متدين .. فذهبت إلى الأرصفة في الشوارع أبحث عن المطاوعة، وبالفعل وجدت شاب ملتزم جزاه الله خيراً كان دائما يجلس في ذاك الرصيف وينصحنا، وحينما أخبرته بأنني عازم على التوبة احتضنني من شده الفرح ، وقال لي: أبشر بالخير .

أما الحشيش فإني تركته بعلاج وهو : دموع الليل .. فلقد وجدت سعادة وحلاوة في العبادة والقرب من الله ،أنستني الحشيش و الشلل الفاسدة .

ثم يقول: يا أخي ربك كريم ... لماذا لا تشكوا اليه حالك؟ .. ابك بين يديه ، وبلل سجادتك بالدموع، وسترى النتيجة بإذن الله .

8) التوبة من الغناء:

1)لا بد أولاً من الاقتناع بأن الغناء محرم، كما هو مذهب الجماهير والأئمة الأربعة، خلافاً لمن شذ عنهم، ومن نظر في آثار الغناء وإفساد القلب وتحريك الكوامن والصد عن ذكر الله، علم أن الآراء التي تبيحه هي اجتهادات خاطئة لا تبيح الحرام .

2)استحي من الله الذي متعك بالسمع وحرم غيرك من إخواننا الصم، وأنت تسمع الحرام.

3)تذكر سوء الخاتمة، وأن الله قد يقبض روحك على الغناء ، أو يحول الله بينك وبين لا إله إلا الله بسبب استيلاء الغناء على قلبك، كما وقع لبعض الشباب الذين ماتوا وهو يغنون.

4)المبادرة إتلاف هذه الوسائل سواء كانت الآلات موسيقية أو أشرطة كاسيت أو فيديو أو

اسطوانات او غيرها .. هذا دليل الصدق في التوبة وبالتالي التوفيق .

قصة: أذكر أننا كنا طلاب في المرحلة الثانوية وكان معنا شاب مدمن على سماع الأغـاني، فنصـحه بعض الشـــباب وكأنه تـــأثر ، وتـــرك الغنـــاء لكن لا زالت أشرطة الغناء في بيته، فلما كـان الأسـبوع التـالي، جاء الشاب وجيبه مليء بالأشرطة.

قـــالوا الشـــباب وش فيك يا فلان؟ .. قـــال: أبغى أعوض الأيام اللي فاتت ما سمعت فيها أغاني.

5)البـــديل النـــافع: استماع اجمل وافضل الكلام القرآن الكـريم .. ثم المحاضـرات النافعـة، الادعية والاناشيد .

فـــإذا أحسست برغبة ملحة في ســـماع الأغـــاني ، فسارع بفتح أقرب مصحف وأقرأ منه، أو اسـتمع له من المسـجل، فـإن أبت نفسك اسـتمع إلى شـريط

أناشيد .

6)الاشــــتغال بالتســــبيح والـــذكر، فهو حصن من الشيطان، وهو ينسي التائب الاصوات والالحان.

7)قـراءة الكتب: فالكتـاب هو خـير جليس في وقت الفراغ الذي قد يكون سبباً لسماع الغناء.

9) التوبة من العادة السرية :

هل هي من الكبـائر؟ قطعـاً لا .. العـادة السـيئة من صغائر الذنوب .. لماذا أقول هذا؟

لئلا تعطيها أكـبر من قـدرها فتيـأس .. فيقـول لك الشـيطان إنك عملتها فـأنت ما فيك خـير، واتـرك الصحبة الصالحة وأعمال الخير ومجالس الخير .

ولكني في المقابل أحذرك من إدمان هذه العادة، لا تتهاونْ بها ، فهي البوابـةُ لما بعـدَها .. وإذا اسـتمر العبد عليها وأدمنها وأصر عليها فهي مظنة الهلاك، كما قال النبي : ((إيـاكم ومحقـرات الـذنوب فإنما مثل محقـرات الـذنوب كمثل قـوم نزلـوا بطن واد فجاء ذا بعود وجاء ذا بعود حتى حملوا ما أنضـجوا به خبزهم وإن محقرات الذنوب متى يؤخذ بها صـاحبها تهلكه)) رواه أحمد وصححه الالباني .

وفي رواية النَّسَائِيِّ وَابْن مَاجَهْ " أَنَّ النَّبِيّ قَالَ: يَا

عَائِشَــــة إِيَّاكِ وَمُحَقَّرَاتِ الــــذُّنُوب فَـــإِنَّ لَهَا مِنْ اللَّه طَالِبًا " .

إذن ماذا نعمل لنتخلص من هذه العادة؟

1.العزيمة الصـــــادقة و القوية في تركها وعـــــدم الفتور واليأس .

2.الدعاء بأن يعينك الله على التخلص منها :

ومن هـــذه الأدعية : (اللهم إني أســـالك الهـــدى والتقى والعفاف والغنى) .

(اللهم أغنـــــــني بحلالك عن حرامك وبطاعتك عن معصيتك وبفضلك عمن سواك) .

(اللهم اعني على ذكـرك وشـكرك وحسن عبادتك) .

3. تـــذكر مراقبة الله تعـــالى في كل وقت و خاصة عند فعلها فإنك لا تتجرأ أن تفعلها أمام طفل صغير أو حيوان حقير فكيف تفعلها أمام

العلي الكبير .
4.معرفة أضــرار هــذه العــادة، وهي كثــيرة ، ومن أهمها :
-1 العجز الجنسي وسرعة القذف و فساد الاستمتاع .
-2إنهـاك لقـوى الجسم وخاصة الأجهـزة العصـبية والعضــــلية ، والآم الظهر والمفاصل والركبــــتين والرعشة وضــــعف البصر . -3 الشــــتات الـــذهني وضعف الذاكرة .
5.الــزواج المبكر : كما حث عليه النــبي صــلى الله عليه و سلم .
6.قطع وســائل إثــارة الشــهوة : ((قل للمؤمــنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم)) .
والمعلـوم أن الســبب الرئيسي لتحريك الشـهوة هو ما يُـعرض عـبر الشاشـات والمواقع والمنتـديات من

صـــور وأفلام ومقـــاطع إباحية أو حـــتى ما يســـبق الجمـــــاع كالتقبيل والضم والمداعبة ..فالعاقل من يقطع هذه الأمور من أصلها .

7. تـذكر المـوت والقـبر وجهنم .. ما هو شـعورك لو نزل بك الموت وأنت تمارسها .

8. استحضار هول الوقـوف بين يـدي اللـه، وشـهادة الجـوارح على العاصـي، كما قـال تعـالى : ((اليـوم نختم على أفواههم وتكلمنا أيـديهم وتشـهد أرجلهم بما كانوا يكسبون)) .

9. البعد عن الاسـتغراق في التفكـير في الشـهوات ومحاولة طــرد الشــيطان والأفكــار بتغــير الفكــرة بسرعة .

10. تجنب بعض العادات التي ربما تثـير الشـهوة ، مثل: لبس السراويل الضـيقة ، النـوم على البطن ، عبث اليد بالفرج بقصد أو بغــير قصد ، امتلاء البطن

بالأكل و الشرب .

11. عـدم اليـأس أو اسـتعجال الشـفاء ، حيث أن البداية صـــــعبة وقد لا تنجح، ولكن بالمجاهـــــدة والتماس عون الله تعالى تستطيع التغلب عليها .

ثانياً) برامج عملية للتائبين (بعد التوبة) :
1. احمد الله على أن وفقك الله للتوبة ، وأكثر من الدعاء أن يثبتك الله تعالى عليها .
2. عليك بالصدق والإخلاص في التوبة .. واتهم توبتك بالخلل والتقصير ولا تغتر بها .
3. ابدأ بتغيير سلوكك مع أهلك منذ أول لحظة من الهداية ، ليعرف الناس أثر الاستقامة عليك.
كن صاحب بداية جادة ، وذا همة عالية .. غير حياتك، وارفع همتك، اعلم أن ذنوبك العظيمة ليست مانعاً من أن تكون رجلاً عظيماً بعد الهداية .. ماذا كان عمر قبل الهداية وماذا أصبح بعدها .
4. قد يسخر بعض الناس منك (أقارب، زملاء المدرسة، أصدقاء في الحي) فاثبت ولا تلتفت إليهم .

5. قد تجد صعوبة في بداية ترك الذنوب ، ولكن (ومن يتق الله يجعل له مخرجاً(.
6. تخلص من جميع بقايا الماضي : صور ـ دش ـ مجلات ـ أرقام ـ جوال - مقاطع فديو .
7. ابتعد عن رفقاء السوء، واهجر مجالسهم، وامسح أرقامهم ، وأزل كل ما يذكرك بهم.
8. هل أدعوهم؟ لا تدعُهم، بكن لا تدَعْهم .. كيف؟ .. ولا تدعُ رفاقك السابقين إلا بعد وقت من الاستقامة والثبات ,وأن يكون معك من تثق به من الصالحين عندما تذهب إليهم .
9. املأ فراغك بالأمور الجادة (حلقة تحفيظ ـ برامج تربوية ـ طلب العلم) .. أو المباحات (لعب ـ تمارين ـ سباحة ـ عمل وظيفي) .
10. من المهم جداً ، الانضمام إلى صحبة صالحة مناسبة لك ، تعينك وتثبتك .

اعلم أن مجتمع الصالحين ليس (معصوماً) بل فيهم (الناقص ، والجيد والردئ والطيب) .. والعبرة بالمنهج والدين ، لا بالأشخاص .

11. **ارتبط بشيخ أو داعية أو مدرس يكون مستشارك في قضاياك ومشاكلك التي قد ترد عليك بعد التوبة .**
12. **عليك بالأناة وضبط النفس ، وإياك والحماس الزائد، أو الاستعجال في الحكم على الآخرين, مثال : (فلان كافر ـ مبتدع ـ مدمن أو غير ذلك من الألقاب) إلا بعد التثبت واستشارة أهل العلم والخبرة في هذه القضايا .. وعليك أيضاً التأني في إنكار المنكرات ومراعاة الضوابط الشرعية في الإنكار.**
13. **إياك والعجب والغرور , أو المن على الله في ذلك قال تعالى : (كذلك كنتم من قبل فمن الله**

عليكم فتبينوا) .. واحذر من السخرية , أو احتقار العصاة , بل احمد الله على أن عافاك مما ابتلاهم به، وأشفق عليهم , وارحمهم , وادعهم، وتمن لهم الهداية .

14. هل ينسى التائب ذنبه، أو يذكره دائماً ؟

بحسب الحال ولكل نفس ما يصلحها ، وكلّ أعلم بنفسه ، ففي بعض الأوقات قد يفيد تذكر الذنب لينكسر القلب بين يدي الله إذا رأى العبد من نفسه عجبا أو كبرا.. فإذا تذكر ذنبه ذل لله .

أما من يعلم من نفسه أنها إذا تذكرت الذنب هاجت للعودة إليه فلينس ذنبه ولا يفكر فيه.. حتى لا تهيج في قلبه دوافع الذنب .. أو يتذكر حلاوة مواقعته.

15. متابعة التائب الجديد وحمايته من الانتكاس:

وهذه مسألة مهمة جداً تقع على عاتق الأسرة، والدعاة والمصلحين، والرفقة الصالحة .

وكم نفرح بتوبة بعض شبابنا، ثم نحزن أشد الحزن لانتكاسهم ورجوعهم إلى غفلتهم، بسبب عدم احتوائهم، أو متابعة أحوالهم في بدايات التوبة .
لا يكفي أن يتأثر الشاب ويتوب، بل لا بد من برنامج مستمر يأخذ بيد الشاب إلى بر الأمان، ويثبته على الطريق، ويكون بديلاً له عن بيئته السابقة السيئة .
إننا بعدم متابعتنا لهذا الشاب وهو حديث عهد بجاهلية، نكون كالذي أوقد شمعة في الظلام ، ثم تركها في مهب الريح فانطفأت وعاد الظلام من جديد .
وكم أتألم لأحوال كثير من الشباب، وقد وصلتني بعض رسائلهم .. بعضهم يريد الهداية والإقلاع عن المحرمات ولم يجد من يعينه، وبعضهم حديث عهد بالتوبة، ويشكو من الفراغ ، ويبحث عن بيئة نظيفة أو نشاطات نافعة تملأ فراغه .

نعم، هناك جهود فردية مباركة يقوم بها عدد من الإخوة المهتمين بدعوة الشباب وإصلاحهم في بعض الأحياء وبعض الاستراحات والمخيمات الشبابية ومكاتب الدعوة، من حيث التواصل مع التائب أو المهتدي الجديد وربطه برفقة طيبة أو دورية أو نشاط أو غيره .. لكن هذا لا يكفي .
إذن ما الذي نريده، أو نقترحه في هذا المقام؟
المقترح الذي يمكن أن يفي بجزء من الواجب في هذا الأمر، أن يكون هناك عمل جماعي مؤسسي منظم، لإصلاح الشباب ورعاية التائبين، تتبناه إحدى الجهات الرسمية أو الخيرية في بلادنا المباركة .
هذا العمل يمكن أن يقدم عن طريق مركز أو مراكز لإصلاح الشباب، يقدم عدداً من البرامج المتنوعة والمدروسة بمختلف أنواعها: الإيمانية والتثقيفية والتربوية والنفسية والصحية لمن يحتاج رعاية

صحية خاصة .. إضافة للنشاطات الترويحية والترفيهية المناسبة للشباب .

إن الحاجة لمثل هذه المراكز والمناشط الشبابية ملحة للغاية، وستحقق عدة أهداف ، منها:

1. إصلاح الشباب والمحافظة على استقامتهم ليكونوا نافعين لأهلهم وبلادهم .
2. تهذيب أخلاقهم ، وحسن تعاملهم مع الآخرين، واحترامهم للحقوق العامة والخاصة .
3. حمايتهم من التيارات الأخلاقية المنحرفة كالمخدرات والجرائم والعقوق والتمرد على الأسرة ، وحمايتهم كذلك من التيارات الفكرية الضالة كالتكفير والتفجير والفساد في الأرض .
4. القضاء على الفراغ القاتل في حياة المتعافين من المخدرات أو الفواحش أوالجلسات السيئة وغيرها.

5. هذا العمل المؤسسي المنظم ، أقوى أثراً من الاجتهادات الفردية التي ربما تكون ضعيفة أو قاصرة، وربما تنقطع بسبب عدم الدعم .. وهو أيضاً أكثر أماناً ووضوحاً لأن برامجه ظاهرة معلنة .

وعلى كل حال .. هذه أمنية وفكرة ، تحدثت بها خلال أيام مضت مع عدد من المشايخ والمسؤولين ، أسأل الله تعالى أن يقيض لها الأسباب ، وأن يفتح لها الأبواب، إن علم فيها خيراً لشبابنا وأبنائنا .
وفي الختام ، أشكر لكم حضوركم وحسن استماعكم ، وأشكر للإخوة الكرام بهذا الجامع دعوتهم وترتيبهم هذا اللقاء المبارك ، وأسأل الله تعالى أن يجزيهم عنا وعنكم خير الجزاء ، ويبارك في جهودهم .

اللهم إنا نسألك توبة نصوحاً خالصة لوجهك الكريم .. اللهم ارزقنا قبل الموت توبة .. اللهم حبب إلينا الإيمان .. اللهم إنا نسألك الجنة وما قرب ..